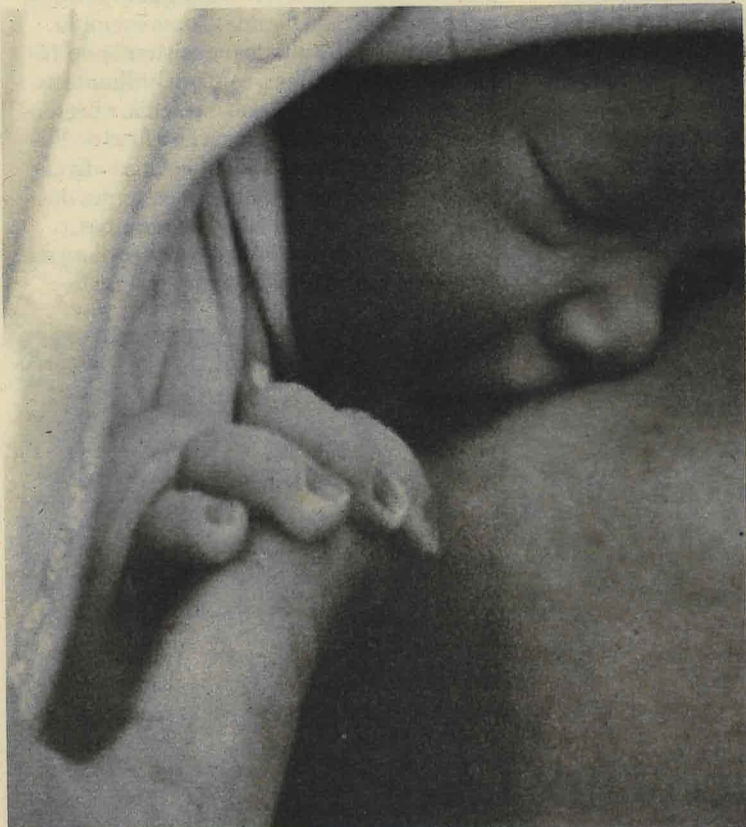


A AMAMENTAÇÃO...

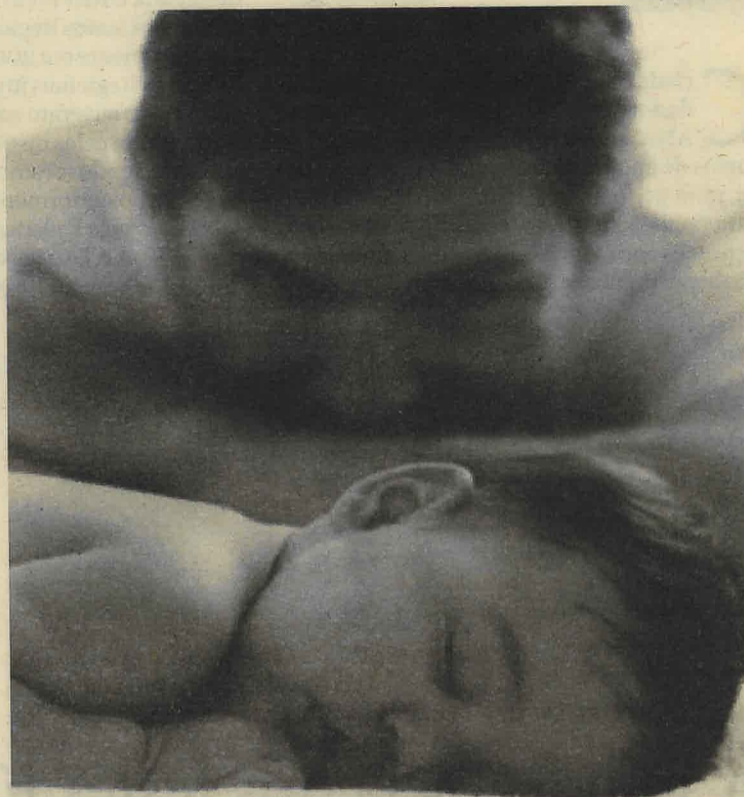
Amamentar é bom!

DIREITOS RESERVADOS



A amamentação: um estreitar dos laços familiares

DIREITOS RESERVADOS



Nada mais natural que amamentar! Nada mais natural que apoiar!

● Todas as mulheres têm o direito a um ambiente que proteja, promova e apoie a amamentação, incluindo o direito à protecção contra pressões comerciais para a amamentação artificial do seu bebé

ENF.ª LÚCIA LUCAS
ENFERMEIRA ESPECIALISTA EM ENF.GEM DE SAÚDE
MATERNA E OBSTÉTRICA

No passado dia 1 de Agosto comemorou-se o Dia Mundial Do Aleitamento Materno. A Ordem dos Enfermeiros (OE) da Secção Regional dos Açores congratula todos os seus membros pelas iniciativas desenvolvidas neste dia, para a promoção do aleitamento materno na nossa Região.

"Amamentação: Experiência a 3D" foi o lema internacional criado pela WABA (World Alliance for Breastfeeding Action) que a OE adoptou para as comemorações deste dia em 2011. O foco desta mensagem centra-se na comunicação transgeracional que urge acontecer para que a amamentação seja vivida e entendida como um acontecimento natural da vida humana. O lema apela ao envolvimento das gerações mais jovens, ao diálogo e partilha de experiências sobre o que é a amamentação. A amamentação proporciona saúde e bem-estar, uma vez que protege o bebé desde os primeiros minutos de vida, de certas doenças e infecções como as bronquiolites ou otites. Os bebés amamentados sofrem menos cólicas e apresentam menores probabilidades de ter gastroenterites, infecções respiratórias e alergias. O colostro - nome que se dá ao leite nos primeiros dias de vida - é muito rico em elementos anti-infecciosos, o que tem particular importância para o bebé que está nos primeiros tempos de vida mais vulnerável à acção das bactérias e outros micróbios. A amamentação é também importante no desenvolvimento da mandíbula, da denteição e dos músculos da face, o que contribui para o desenvolvimento da fala e para a diminuição da cárie dentária. Os benefícios da amamentação também se estendem à mãe/casal, dado ser mais fácil e prático, pois não necessita de aquecimento, preparação, nem esterilização, permitindo-lhe poupar tempo e proporcionando momentos de prazer para o casal, que, ao observar a criança a mamar, é inundado de sentimentos de tranquilidade e felicidade e fortalecimento do vínculo afectivo entre mãe-filho. A mulher recupera mais rapidamente a forma física após o parto e a longo prazo tem menor risco de ter cancro da mama, do endométrio e osteoporose, bem como doenças cardíacas, diabetes e artrite reumatóide. É vantajoso para o meio ambiente, pois não o polui por não necessitar de qualquer acessório fabricado artificialmente. É um alimento vivo, irreproduzível, pois não é possível recriá-lo em laboratório. Não gostaria de terminar sem alertar para os "dez passos para o sucesso na amamentação", que reforçam a necessidade não só do empenho da lactante, pai e família, mas também de todos os profissionais e instituições, assim como dos governantes. Para que possamos tomar conhecimento destas medidas, tidas como cruciais para o sucesso da amamentação, a OE deixa-as a todos os leitores, descrevendo-as na íntegra, numa tentativa de promover a adopção de estilos de vida saudáveis, dando cumprimento ao seu dever para com a comunidade no que se refere à promoção da saúde e prevenção da doença.

1 de Agosto
Dia Mundial

3 a 9 de Outubro
Semana Mundial

Amamentação:

Aleitamento Materno

Colégio da Especialidade de Enfermagem de Saúde Materna e Obstétrica.

A amamentação: Experiencia Transgeracional

As 10 medidas para um aleitamento materno de sucesso:

1. Ter uma política de promoção do aleitamento materno afiada a transmitir regularmente a toda a equipa de cuidados de saúde.
2. Dar formação à equipa de cuidados de saúde para que implemente esta política.
3. Informar todas as grávidas sobre as vantagens e a prática do aleitamento materno.
4. Ajudar as mães a iniciarem o aleitamento materno na primeira meia hora após o nascimento.
5. Mostrar às mães como

amamentar e manter a lactação, mesmo que tenham de ser separadas dos seus filhos temporariamente.

6. Não dar ao recém-nascido nenhum outro alimento ou líquido além do leite materno, a não ser que seja segundo indicação médica.
7. Praticar o alojamento conjunto: permitir que as mães e os bebés permaneçam juntos 24 horas por dia.
8. Dar de mamar sempre que o bebé queira.
9. Não dar tetinas ou chupetas às crianças amamentadas ao peito, até que esteja bem estabelecida a amamentação.
10. Encorajar a criação de grupos de apoio ao aleitamento materno, encaminhando as mães para estes após a alta do hospital ou da maternidade. ♦

● O leite materno é o único alimento e bebida que o bebé necessita para os primeiros seis meses. Nenhuma outra comida ou bebida, nem sequer água, é necessária durante este período, assim como os recém-nascidos devem ser mantidos junto das mães e iniciarem a amamentação durante a primeira hora após o nascimento

amamentar e manter a lactação, mesmo que tenham de ser separadas dos seus filhos temporariamente.

6. Não dar ao recém-nascido nenhum outro alimento ou líquido além do leite materno, a não ser que seja segundo indicação médica.
7. Praticar o alojamento conjunto: permitir que as mães e os bebés permaneçam juntos 24 horas por dia.
8. Dar de mamar sempre que o bebé queira.
9. Não dar tetinas ou chupetas às crianças amamentadas ao peito, até que esteja bem estabelecida a amamentação.
10. Encorajar a criação de grupos de apoio ao aleitamento materno, encaminhando as mães para estes após a alta do hospital ou da maternidade. ♦